



RECEPTY A JÍDLA 23. 07. 2013

Diabetes mellitus a recepty pro diabetiky

Diabetes mellitus prvního typu vzniká kvůli nedostatečné tvorbě inzulínu, což je hormon slinivky břišní. V podstatě se jedná o autoimunitní reakci,...

Druhy cukrovky

- **Diabetes mellitus prvního typu** vzniká kvůli nedostatečné tvorbě inzulínu, což je hormon slinivky břišní. V podstatě se jedná o autoimunitní reakci, kdy jsou buňky slinivky ničeny vlastním imunitním systémem. Nejčastěji vzniká u dětí a dospívajících. Určujícími příznaky mohou být neustálý pocit žízně (polydipsie) a s ním související časté močení (polyurie). Kvůli tomu dochází k přetěžování ledvin, protože platí, že čím více glukózy, tím více moči. U dětí, které mohou trpět nočním pomočováním, je potřeba rozlišit, zda jde o psychický problém, enurézu (únik moči u dětí starších pěti let způsobený vývojovou poruchou) nebo o diabetes. Ke správnému určení diagnózy je zapotřebí kvalifikovaný odborník. Dalšími doprovodnými jevy cukrovky mohou být neustálý hlad (tzv. Vlčí hlad), hubnutí, únava a bolesti hlavy.
- **Diabetes mellitus druhého typu** se zásadně liší od předchozího typu tím, že slivka produkuje až nadbytek inzulínu, avšak kvůli snížené citlivosti tkání těla na vlastní inzulín nereaguje. Tento typ cukrovky může propuknout v dospělém věku. Tuto cukrovku způsobují faktory jako je obezita, dlouhodobě nezdravý životní styl a genetická predispozice. Toto onemocnění se vyskytuje u dospělých a velmi často je diagnostikováno u starších lidí, proto se můžete setkat i s označením stařecká cukrovka.
- Dalším druhem diabetu je **těhotenská cukrovka** vyskytující se v období gravidity, kdy může

kolísat hodnota glykemie kvůli hormonům. V krvi koluje zvýšené množství cukrů, které se přes placentu dostává k plodu a ten odpovídá zvednutím produkce inzulínu. Dítě se zpravidla rodí s větší porodní váhou a může ho postihnout náhlý pokles cukru (hypoglykemie). Po porodu se většinou vše postupně upraví jak u matky, tak u dítěte.

Péče o osobu s cukrovkou

Každý diabetik by měl pravidelně navštěvovat diabetologickou poradnu, kde bude jeho stav konzultován a upravován tak, aby se zamezilo dalšímu rozvoji nemoci. Ne ve všech případech cukrovky je potřeba podávat inzulín (zajišťuje návrat glukózy z krve do buněk), někdy stačí zvolit **vhodnou dietu v kombinaci s pohybem**. Pokud je aplikace inzulínu nezbytně nutná, použije diabetik inzulínovou stříkačku, pero nebo pumpu. Je potřeba si pohlídat množství látky a četnost dávek, aby nedošlo ke zdravotním komplikacím. Inzulín se tedy aplikuje pod kůži, a to do míst, ze kterých se nejrychleji vstřebá, jako jsou paže, břicho a hýždě. Diabetici by měli mít k dispozici glukometr, aby si mohli změřit množství glukózy v krvi a podle toho upravit potřebnou dávku inzulínu.

Léčba cukrovky

Co všechno se může stát, pokud nebude cukrovka léčena, případně pokud nebudeme dodržovat doporučení lékaře? Lidé s diabetem mohou být postiženi nejrozličnějšími obtížemi v případě, že nebudou dodržovat léčbu. Kromě narušení látkové výměny (který je poznat tak, že z nemocného je cítit aceton, je malátný či zmatený -osoba často působí jako opilá), může cukrovka zasáhnout hlavní tělesné orgány jako jsou srdce a mozek. Dalšími velmi nepříjemnými komplikacemi jsou neuropatie (snížená citlivost v končetinách), poškození zraku (částečná nebo úplná slepota) a infekční choroby. Záněty a vředy v oblasti dolních končetin jsou doprovázeny poruchou nervů. Pacient sice necítí bolest, ale noha je zasažena infekcí (velmi často to začíná prsty na nohou), která se může postupně dále rozšiřovat. Pokud nezasáhneme včas, tak je téměř nemožné tento zánět vyléčit, proto ve většině případů dojde k její částečné či celé amputaci. Tento jev je posledním stádiem tzv. diabetické nohy (barevné změny na kůži, ztenčení pokožky a deformity), která v České republice postihuje asi pět procent diabetiků (cca 40 000).

Diabetici by měli dbát na zvýšenou hygienu nejen v oblasti končetin, ale i obličeje. Dále se doporučuje pravidelná chůze ve speciální diabetické obuvi a neustálá kontrola končetin a tváře, protože i drobné poranění může způsobit zánět. Při nedostatečné péči může diabetika postihnout **gangréna neboli sněť**, která se objeví jako postupně rostoucí namodralá skvrna. Tento útvar začne od středu mokvat a zapáchat, zasáhne šlachy a kosti, které odumírají. Amputace je v tomto případě nutná, jinak by došlo k otravě krve.

Pohyb a strava pro diabetiky

Lidé s diagnózou **diabetes mellitus** jakéhokoliv typu mají společnou část léčby, a tou je pohyb a  správná strava. Léčba se upravuje každému jedinci individuálně, ale existuje několik rad a doporučení, která platí pro většinu diabetiků. Je potřeba znát složení a množství látek obsažené v potravinách a především se vyvarovat obezity. Nadváha vede ke zvyšování glykémie a zhoršuje i péči o vlastní tělo, což může vést k již zmíněným infekcím. Diabetik by měl během dne vypít dostatek tekutin (doporučuje se kolem dvou litrů), vhodné jsou čaje a voda. Vyvarovat by se měl alkoholickým nápojům, slazeným minerálkám a džusům. Co se týče složení stravy, tak diabetická dieta by měla obsahovat asi 55% sacharidů, 30% tuků a 15% bílkovin. Cukry se rozlišují na rychlé (fruktóza, sacharóza), které mohou diabetikům pomoci při hypoglykémii (nízká hladina cukru v krvi) a pomalé,

kteře jsou pro diabetiky vhodné, jakožto součást každodenní stravy. Polysacharidy se uvolňují do organismu pozvolna a nerozkolísají tak glykémii, proto by dieta měla obsahovat rostlinné škroby, nestravitelnou vlákninu a zeleninu. Živočišné tuky je lepší nahradit tuky rostlinnými, jako jsou olivový olej a ořechy. Také se doporučuje konzumace rybího masa, které se díky velkému obsahu prospěšných látek hodí do jídelníčku každého člověka. U bílkovin je opět lepší vybírat takové, které mají rostlinný původ jako např. luštěniny, ovšem je možné jíst i živočišné proteiny, ale spíše v menších porcích a volit odlehčenější varianty (libové maso, mléčné výrobky s nižším obsahem tuku). Samozřejmě je potřeba dbát, aby byla potrava přijímána v pravidelných intervalech, aby nedocházelo k přílišnému vychylování hladiny cukru v krvi.

Dieta ve stylu středomořské kuchyně

V dnešní době patří k moderním dietám strava ve stylu **středomořské kuchyně**, která je doporučována právě i diabetikům. Především je to proto, že obsahuje velké množství vlákniny, vitaminy, minerály, nenasycené mastné kyseliny a minimum živočišných tuků. Hlavními složkami diety totiž jsou ryby, ovoce, zelenina, ořechy, olivový olej a celozrnné pečivo. Tato strava ovlivňuje hladinu cholesterolu, předchází onemocněním cév a srdce a pomáhá shazovat přebytná kila. Dalo by se tedy říci, že středomořská dieta je vhodná nejen pro všechny, kteří trpí závažnou nemocí, ale i pro ty, co si chtějí upravit váhu a cítit se zdravěji. Zdravý životní styl může pozitivně ovlivnit průběh cukrovky, proto by se rozhodně neměl podceňovat.

Sladidla pro diabetiky

Stejně jako u potravinových alergií, tak i u cukrovky existují výrobky, které se snaží napodobit chuť potravin, které by v originální podobě mohly nemocnému ublížit. U diabetiků se nahrazují chuťové vlastnosti rychlých cukrů, a to nejčastěji ve formě syntetických sladidel, která se přidávají i do tzv. light a fitness produktů. Nejznámějším takovýmto sladidlem je zřejmě aspartam, který na rozdíl od sacharinu nezanechává nepříjemnou pachut' v ústech.

Syntetická sladidla nepodporují vznik zubních kazů a jsou mnohem sladší než klasický bílý cukr. Ovšem na druhou stranu je sporné, zda našemu tělu spíše neškodí (mohou způsobovat různé zdravotní problémy). Otázkou je, zda je rafinovaný řepný cukr vůbec vhodný pro kohokoliv. Každopádně je nutné dávat pozor na výrobky obsahující náhradní sladidla, protože způsobují větší chuť k jídlu, což může být rizikové právě v případě diabetiků, kteří si musí hlídat váhu a množství přijaté potravy za den. Stejně upozornění platí i při výběru výrobků v tzv. dia koutku, který nalezneme téměř v každém obchodě v oddělení potravin. Před koupí si pečlivě prostudujte složení, zda jsou obsažené látky opravdu vhodné pro diabetika. Bohužel se často stává, že výrobce za vidinou zisku uvede neúplné nebo zkreslené informace, proto je lepší kupovat ověřené potraviny a příliš nerisikovat.

Existují i **přirozená náhradní sladidla** jako jsou sorbitol, xylitol (vyskytují se např.: v ovoci) a konečně i stévie, což je rostlina, která se stále více dostává do povědomí.

Stévie sladká pro diabetiky

Stévie sladká je objev, který si pomalu razí cestu do potravinového průmyslu a jistě bude i kladně  přijata. Listy této rostliny jsou přirozeně sladké, nemají téměř žádnou kalorickou hodnotu a jejich použití je samozřejmě vhodné i pro diabetiky. Stévie se zpracovává na tablety nebo prášek, který lze použít na oslazení nápojů nebo v kuchyni. Samotná tato rostlina není příliš náročná na pěstování a může si ji koupit každý a nadále ji zpracovávat. V domácnostech se z ní dělá výluh, který můžete mít v lednici a používat ho namísto bílého cukru. Kromě své sladké chuti je stévie vhodná na ošetření

poranění (údajně po ošetření nezůstávají ani jizvy), zažívání a obsahuje vysoké množství vitamínů a minerálních látek. Pokud by tato rostlina nahradila cukr, jak ho známe, ubylo by mnoho trápení, které souvisí především s obezitou, a kdo ví, třeba by časem klesl i počet nemocných s **diagnózou diabetes mellitus**.

Recepty pro diabetiky

Pomazánka z cukety

Ingredience

- 200 g cukety
- 2 stroužky česneku
- 3 rajčata
- 1 lžička citronové šťávy
- 2 lžičky lněného oleje
- pepř
- sůl
- bazalka

Pomazánka z cukety - postup přípravy

Cukety nakrájíme na kostičky a dusíme, dokud se voda neodpaří. Následně je necháme vychladnout, rozmixujeme a přidáme i ostatní suroviny. Pomazánka z cukety je ideální jak pro diabetiky, tak i pro redukční dietu.

Ovesné sušenky se stévií

Ingredience

- 8 dkg másla nebo Hery
- 5 dkg stévie (v sypké podobě)
- 8 dkg jemných ovesných vloček
- 10 dkg hladké mouky
- 1 velké vejce
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka soli
- hrst rozinek
- hrst posekaných ořechů

Ovesné sušenky se stévií - postup přípravy

Vše smícháme dohromady a na plech vyložený pečícím papírem děláme malé hrudky. Potom pečeme ve vyhřáté troubě při 150°C dokud sušenky nezezlátnou.

Pohankové sušenky

Ingredience

- 150 g loupané pohanky
- 100 g mrkve
- 50 g lněných semínek

- 50 g slunečnicových semínek
- 50 g strouhaného kokosu
- 1 vanilkový lusk

Pohankové sušenky - postup přípravy

Pohanku a semínka namočíme přes noc do vody, ingredience se tak stanou vláčnějšími. Druhý den si předehřejeme troubu na 180°C. Připravenou pohanku a semínka umixujeme na hustou hmotu. Poté přidáme nastrouhanou mrkev a zrníčka z vanilkového lusu a vše znovu promixujeme. Na plech vyložený pečícím papírem tvoříme sušenky. Pečeme asi půl hodiny, dokud povrch nezžhnědne.

Salát s kuřecím masem

Ingredience

- celer
- jablka
- tepelně zpracované kuřecí maso
- hrst nasekaných ořechů
- citronová šťáva podle chuti
- sterilovaný hrášek
- 1 bílý jogurt (nejlépe nízkotučný)
- sůl
- pepř

Salát s kuřecím masem - postup přípravy

Celer a jablka nastrouháme a zalijeme citronovou šťávou. Smícháme s masem nakrájeným na nudličky a přidáme ostatní připravené ingredience. Vše promícháme a můžeme podávat.